

Геннадий Караев

КУРС КУНДАЛИНИ ЙОГИ



Практическое пособие для
преподавателей йоги

Москва 2020

16+

Геннадий Караев

Курс кундалини-йоги

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=52379578

SelfPub; 2020

Аннотация

В книге впервые структурно и очень понятно показан процесс пробуждения Кундалини и техника Цандали, представлены порядка 80 техник кундалини-йоги, в том числе крийи, пранаямы и мантры с подробными методиками их выполнения. Мы рассмотрим алгоритмы для построения своего урока по кундалини-йоге и полностью расписанный урок, что позволит вам легко вести ваши занятия в зале или практиковать индивидуально. Здесь вы найдете подтверждение процессу пробуждения Кундалини ссылками на такие авторитетные первоисточники, как Йога Кундалини Упанишада, Хатха Йога Прадипика, Гхеранда-самхита, Шива Самхита и другие древние писания. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Глава 1. Введение в Кундалини йогу	6
Конец ознакомительного фрагмента.	42



Об авторе

Геннадий Караев – Учитель йоги с 25-ти летним стажем. В Институте Йоги Геннадий ведёт сертифицированные инструкторские курсы по хатха йоге, кундалини йоге и детской йоге. Под его руководством обучались многие известные преподаватели, успешно работающие в йога центрах по всей России, Казахстана и таких стран, как Германия, Норвегия, Испания, Франция и Израиль.

сайт yogasamadi.ru/

почта автора gkaraev@yandex.ru

Глава 1. Введение в Кундалини йогу

1.1. Основы Кундалини йоги. Кундалини – это мистическая энергия, которая находится в районе копчика в виде, свернутого в кольцо змеи. Когда эта энергия пробуждается, она поднимается по центральному каналу Сушумна вверх, до Сахасрара чакры. Возможно, кому-то будут непонятны некоторые термины, такие как названия и расположение чакр – Муладхара, Свадхистана и т.д.; каналы Нади – Пингала, Сушумна, Ида; энергетические потоки Вайю – Апана, Самана, Прана, Удана и Вьяна. Все эти термины я уже описывал в предыдущих книгах – «Методики преподавания йоги» и «Курс женской йоги». Для того, чтобы понимать какой-либо процесс, необходимо изучить теорию, тем более, когда речь идет о пробуждении Кундалини.

Итак, основная идея Кундалини йоги в том, чтобы пробудить эту мистическую энергию, а не в том, чтобы бездумно выполнять крийи и пранаямы. Если практика ни к чему не приводит, то и смысла её выполнять нет. Поэтому в этой книге мы вернемся к самой сути Кундалини йоги – к её пробуждению. Вот мы и обозначили главное, давно забытое выражение – Пробуждение Кундалини. Об этом говорится во всех основных сутрах йоги.

«Как змея, ударенная палкой, выпрямляется, взвиваясь вверх, как палка, так и Кундалини пробуждается и поднимается». Хатха Йога Прадипика, 3-12

«Мудрый йог должен провести кундалини из Муладхара в Сахасрару, или тысячелепестковый лотос в макушке головы». Йога Кундалини Упанишада, 10

Давайте попробуем понять, что хотят нам донести первоисточники. «Хатха Йога Прадипика» поясняет, что Кундалини, пробудившись, поднимается. «Йога Кундалини Упанишада» говорит, что Кундалини нужно провести из нижней чакры Муладхары, которая находится у основания таза, в верхнюю чакру Сахасрару, находящуюся на макушке головы. Кундалини является материнской энергией и во многих сутрах отождествляется богиней Шакти. Также, в первоисточниках говорится о том, что без пробуждения этой материнской энергии мы никак не продвинемся в плане духовного развития. Вот отрывок из Девибхагавата-Пураны, одной из наиболее важных текстов индуистского шактизма:

«Любое живое существо без Шакти ни на что не способно – так известно озаренным».

«Она – Высшее Знание, являющееся причиной освобождения, вечная».

«Лишенная Шакти вещь, движущаяся или неподвижная, замирает»

Также, в Гхеранда-самхите говорится о материнской энергии Кундалини:

«Великая богиня Кундалини – Атма-шакти, дремлет в Муладхаре, свернувшись в три с половиной оборота подобно змее. Пока она спит в теле, душа (Джива) подобна животному; мудрость не придёт, даже если выполнить десять миллионов йог».

Гхеранда-самхита, 3.49-3.50

Вот мы и поняли начальную и конечную нашу цель в практике Кундалини йоги. Сперва нужно пробудить Кундалини, а затем поднять её до макушки головы, в самую верхнюю чакру. Здесь-то и происходит слияние Шакти с Шивой, то есть материнской энергии с отцовской и «высшее знание достигается».

Теперь давайте поставим цели, чтобы понимать, куда мы должны двигаться:

- изучение теории каналов Нади, чакр и потоков вайю
- устранение препятствий на пути к достижению цели
- пробуждение Кундалини-шакти
- поднятие Кундалини до Сахасрара чакры
- слияние энергии и сознания, Шакти с Шивой
- вращение энергии по телу – Цандали

Почему это важно – знание цели? Потому что, не зная конечной цели, можно долго плутать по дороге, так и не получив результата. Это все равно, что вы вышли из дома, а куда идти не знаете. А если практикующий не определился с целью практики и дорогой, которая может привести к ней, то могут возникнуть и ложные пути, что мы и наблюдаем в

Кундалини йоге – муслируется в основном одна тема – Процветание. Составляются крийи на процветание, успех, исцеление, на что угодно, но только не на саму суть Кундалини – не на её пробуждение. Семинары на тему Кундалини перешли в разряд каких-то бизнес тренингов, где основная идея – это быть успешным. Спрашивается – где, в какой сутре говорится о процветании или исцелении? Да и сама привязанность к мирскому идет вразрез с основной сутрой Кундалини, где описаны десять препятствий на пути к достижению цели:

«48. Столкнувшись с болезнями, йог, который боится их, говорит: причина моих болезней – занятия йогой. Это – первое препятствие в йоге.

49. Второе препятствие – сомнения в эффективности йогической практики.

50. Третье препятствие – легкомыслие или смятение ума.

51. Четвертое – безразличие или лень.

52. Сон – пятое препятствие в йогической практике.

53. Шестое препятствие – это привязанность к чувственным объектам; седьмое – ошибочное восприятие или заблуждение.

54. Восьмое – привязанность к мирским делам. Девятое – недостаток веры. Десятое препятствие – неспособность познать истины йоги.

55. Разумный йог должен избегать этих десяти препятствий с помощью тщательного анализа и рассудительно-

сти».

Йога Кундалини Упанишада, 48-55

Конечно же, при пробуждении кундалини, могут проявляться различные способности – в зависимости от индивидуальных качеств практикующего, но это не означает, что все должны становиться сверхбогачами, тем более что такого не происходит. Конечно же, в процессе пробуждения Кундалини у нас просыпаются разного рода таланты – кто-то начинает писать стихи или рисовать картины, у кого-то возникает суперпамять или усиливаются аналитические способности мозга, короче проявляется внутренний потенциал. Помимо способностей, мы обретаем молодость тела и отодвигаем процесс старения. Вот об этом написано в сутрах следующее:

«Вечная юность посредством йоги

Те, кто внутри осуществляют мистический союз

с Шакти лазурного оттенка, избавляются от седины и морщин

и обретает юность, видимую всеми».

Риши Тирумалар «Тирумантирам», 3 (734)

Куда практикующий направит свою энергию, это уже другой вопрос – он может жить и творить для себя и на благо других живых существ, и не обязательно гнаться за успешностью в этом материальном мире. Основа индуистской философии и учение буддизма, как раз и говорят об иллюзорности и непостоянстве этого мира, и конечно же бессмысленно

гнаться за благосостоянием и успешностью в этом мире. Даже, если мы обрели достаток или стали успешными в своей сфере, нужно безразлично относиться к этому и не выставлять это на показ, и не менять привычный нам образ жизни. Практикующие вообще должны безразлично относиться к благам этого мира и плодам своих действий, об этом говорят все первоисточники, начиная с Бхагавад Гиты:

«Поэтому без привязанности всегда совершай работу, которую следует делать, ибо действуя без привязанности, человек достигнет Всевышнего.

Человек, отказавшись от плодов действий, обретает совершенный мир, но кто с возжеланием стремится к плодам своей работы, тот попадает в рабство».

Бхагавад Гита, 3.19, 5.12

Изначально, целью пробуждения Кундалини не являлось что-то мирское, материальное, во всяком случае в первоисточниках не говорится ни о каком «процветании» или «исцелении», это уже было внедрено современными практикующими кундалини йогу в коммерческих или ещё каких-то целях. Целью пробуждения мистической силы Кундалини является полная трансформация себя, обретение новых качеств, устранение болезней и усиление иммунитета, и как следствие – увеличение продолжительности жизни. Когда энергия Кундалини поднимается и доходит до Сахасрара чакры, мозг начинает работать очень быстро, возникает суперпамять, при этом у нас такое ощущение, как будто в голове

находится суперкомпьютер. Но это не только должны быть субъективные ощущения, они должны быть объективно подтверждены – то есть вы, при пробуждении Кундалини, обретаёте те способности мозга, которых у вас до этого не было.

Я, после пробуждения Кундалини, мог запоминать огромное количество информации, что дало мне возможность очень быстро изучать языки разных языковых групп. Также, открылись феноменальные математические способности, и мне удалось с отличием закончить факультет прикладной математики. Поскольку, я переезжал из одной страны в другую, с целью изучения йогических практик и философии буддизма, мне необходимо было за короткое время выучить язык той страны, где я жил. Однажды, когда я слушал лекцию на незнакомом мне языке, у меня возникла сверхспособность видеть речь лектора в виде уравнений, который мой мозг каким-то образом превращал в слова, и из них получались предложения. Не секрет, что криптография – математическое шифрование данных, использовалась и в древней Греции для скрытых посланий, и в современном мире в системах блокчейн и информационной безопасности. Видимо, в глубинах нашего подсознания тоже есть математические методы дешифровки незнакомых нам языков. И подобных способностей мы приобретаем достаточно много при пробуждении Кундалини. Как тут можно не практиковать и не стремиться к развитию))

1.2. Алгоритм пробуждения Кундалини. В предыдущей

главе мы определились с основной задачей Кундалини йоги – это Пробуждение Кундалини. Теперь перейдем к реализации данной задачи. Сперва нужно раскрыть тело. Для этого существуют динамические Крийи. Если тело не раскрыть, то и энергия никуда не сдвинется, поскольку будут блоки на уровне физического тела. Затем необходимо прочистить каналы Нади, чтобы убрать засоры на пути движения Кундалини.

«Приведя в движение Кундалини, постоянно практикуй Бхастрику. Тот, кто соблюдает Яму и делает это, не страшится смерти.

«Нет другого пути к пробуждению Кундалини, кроме очищения семидесяти двух тысяч нади».

«Хатха-йога-прадипика» (3.115 – 3. 116)

Сутра Шива Самхита также говорит о важности пранаям для очищения каналов Нади:

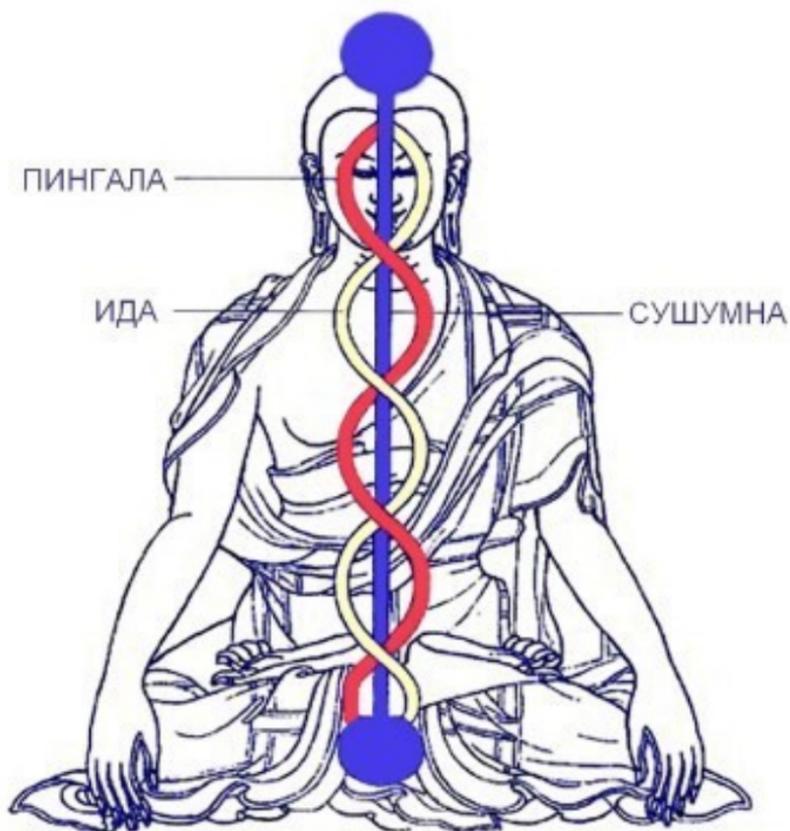
«Дыши попеременно правой и левой ноздрей, задерживая воздух на вдохе как можно дольше. Вдыхай медленно и спокойно. Делай кумбхаки (задержки) по двадцать раз подряд.

Упражняться в этом нужно четыре раза в сутки: на восходе, в полдень, на закате и в полночь.

Через три месяца ежедневных занятий нади будут полностью очищены».

«Шива Самхита» (3.22 – 26)

ТРИ ОСНОВНЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ КАНАЛА



Каналы Нади, о которых идет речь – это Ида, Пингала и Сушумна, более подробно о них можно почитать в моих предыдущих книгах – «Методики преподавания йоги» и «Курс женской йоги»

После прочищения каналов Нади необходимо активизировать нисходящий энергетический поток Апаны и повернуть вспять, то есть поднять вверх. Затем, выполняя такие практики, как Апан Крийя, мы эту энергию начинаем двигать дальше, и поднимаясь с кончиков пальцев ног, Апана упрется в копчик – туда, где локализуется Кундалини и создаст мощный стимул для её пробуждения. Но процесс пробуждения Кундалини может быть растянут во времени, все зависит от энергетического потенциала практикующего. Сначала Кундалини начинает активизироваться, и только после того, как наберет достаточную силу, начинается процесс пробуждения. Это очень похоже на процесс кипячения воды в чайнике. Если температура нагрева недостаточно, то сколько не жди, чайник все равно не закипит.

Поэтому, для пробуждения Кундалини требуется мощь – эффективные техники и энергия, то есть благие дела, которые практикующий успел сделать в жизни – но об этом поговорим чуть позже, в главе 1.3. Далее, когда Кундалини пробуждается необходимо прогнать энергию по каналу Сушумна до верхней чакры Сахасрары.

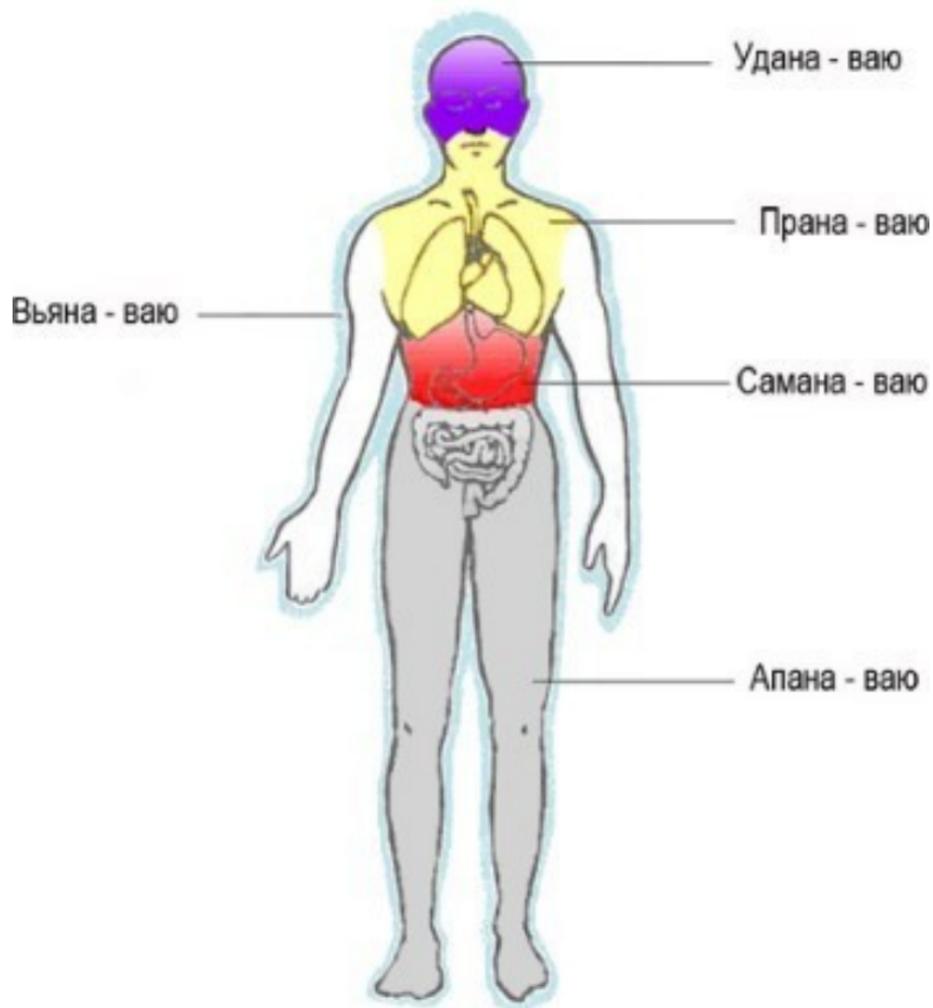
Итак, подведем итоги – что нужно для пробуждения Кун-

далини:

- практиковать динамические Крийи;
- очистить каналы Нади;
- развернуть Апана вайю вверх;
- выполнить Апан Крийю с махабандхой;
- активизировать и пробудить Кундалини;
- поднять Кундалини до Сахасрара чакры.

Принято считать, что Крийи пробуждают Кундалини, но на самом деле это только начало пути, всего лишь раскрытие физического тела и устранение блоков. И поэтому практикующие годами выполняют эти Крийи, а пробуждения Кундалини не происходит. Конечно же, когда мы делаем Крийи, тоже происходят разного рода чистки и состояния, но это не конечный результат. Пробуждение Кундалини имеет свои признаки, и об этом мы тоже поговорим в разделе 1.4. Так что же пробуждает Кундалини? В первую очередь – разворот Апана-вайю.

ПЯТЬ ПОТОКОВ ЭНЕРГИИ - ВАЮ



Это нисходящий энергетический поток, который охватывает ноги и низ живота. Развернуть её вверх задача не простая. Лучше это делать в позе Лотоса. Следующее, что нужно для пробуждения Кундалини – это Мула бандха, или корневой замок.

Только сев в позу Лотоса и выполнив Мула бандху, мы можем поднять Апану вверх. Апана поднимается и упирается в копчик, стимулируя пробуждение Кундалини. А чтобы энергия дошла до Сахасары, нужно будет закрыть ещё два замка – брюшной и горловой. Давайте обратимся к первоисточникам, чтобы убедиться в правильности вышесказанного. Итак, основная сутра Кундалини, Йога Кундалини Упанишада говорит нам следующее:

«Правая стопа на левом бедре и левая стопа на правом бедре – это Падмасана. Эта поза уничтожает все грехи.

Мула-бандха: Апана, имеющая тенденцию опускаться вниз, направляется вверх усилием сфинктера заднего прохода. Когда апана поднимается и достигает сферы агни (огня), пламя агни становится длинным, так как его раздувает вайю.

Затем, в нагретом состоянии, агни и апана смешиваются с праной. Этот агни очень горяч. Возникающий в теле огонь своим жаром пробуждает кундалини».

Йога Кундалини Упанишада, 8, 36-38

Также, в сутре Гхеранда-самхита описывается процесс

пробуждения Кундалини за счет кумбхаки, то есть задержки дыхания:

«От запирания воздуха деланием задержки на вдохе, змееподобной богине

Кундалини-шакти становится душно и она устремляется вверх к Брахмарандре».

Гхеранда-самхита, 3.56

В сутре говорится о том что, для пробуждения Кундалини, необходимо удерживать задержку дыхания. И только одной задержкой здесь не обойтись – нужны будут ещё и бандхи, то есть энергетические замки. Здесь мы коснулись методик пробуждения Кундалини с помощью пранаям в общих чертах, приводя примеры из первоисточников, более точные методы выполнения дыхательных техник будут даны в главе 3, Пранаямы.

1.3 Энергия для Кундалини. Здесь мы немного поговорим не о практике, а о жизни. Ведь не бывает так, что практика отделена от жизни, только если вы не живете в монастыре. И наша задача не отделяться от жизни, а наоборот – привести в эту жизнь свою практику, превратить свою жизнь в сплошную практику. Думаете это сложно? Давайте поразмыслим немного шире, в контексте наших жизненных ориентиров. Чуть выше мы затронули тему накопления энергии, необходимой для пробуждения Кундалини. Здесь под «накоплением энергии» я имею в виду благие дела, которые увеличивают в нас жизненную энергию, или Прану. Жизненная энер-

гия – это как бензин для машины. Если бензина мало, то мы не сможем доехать до места назначения, даже на самой дорогой машине, если же это электрокар, то должен быть достаточный уровень заряда аккумуляторной батареи. Техники для пробуждения кундалини – это как марка машины, а благие дела – это бензин. Как вы думаете, что важнее? Конечно же без бензина машина с места не сдвинется, какой бы марки она не была. Вот так и происходит – практикующий делает Крийи, читает мантры и прочие практики, а Кундалини не пробуждается. И никто не может объяснить почему. Дело тут только в одном – в нехватке жизненной энергии. То есть недостаточно топлива для взлета и ее нужно накопить.

Теперь вопрос в том – как? Очень просто – творить добро, делать что-то полезное для живых существ и для нашей планеты. Начните с простых вещей – кормите птиц зимой, или хотя бы пару раз в году положите корм для диких животных в лесу, особенно в холодное время года. Если вы по призванию преподаватель или врач, то относитесь к своей профессии, как к миссии, а не только как к работе. Ученые, экологи могут также много пользы принести, если будут применять знания на пользу нашей планете, делать изыскания в области альтернативной энергетики или производить материалы, не загрязняющие нашу Землю. Люди, своей деятельностью выбрасывают намного больше углекислого газа в атмосферу, чем это могут поглотить наши леса и вырубают деревья намного быстрее, чем они могут восстановиться, и это стано-

вится нашей с вами задачей – предпринимать меры на очищение нашего дома, каждый в меру своих возможностей.

Мой сын, учась в 4-ом классе выступал с проектной работой по альтернативной энергетике и занял первое место среди 800 российских школ, это он ещё физику даже не проходил в школе, изучал все самостоятельно. И мы, родители, должны закладывать своим детям любовь к природе и бережное отношение к ее богатствам с детства, чтобы наши дети, повзрослев, изменили этот мир.

Предприниматели и бизнесмены, которым некогда кормить птиц или животных, могут заниматься благотворительностью, помогать материально перспективным студентам, которые нуждаются в материальном обеспечении, можно создавать повышенные стипендии или гранты для хорошистов и отличников. Люди творчества и искусства могут улучшить настроение людей и сделать мир добрее. Артисты могут выступать в клиниках по лечению детей со сложными патологиями, на благотворительной основе и вносить в их жизнь немного радости. Художники могут создавать полотна, которые обладали бы целительным воздействием на психоэмоциональное состояние человека, с целью избавления от психосоматических расстройств, даже можно наверное подобрать цветовую гамму для отдельных состояний здоровья, только надо этим озадачиться и творить. На самом деле, идей для улучшения мира может быть гораздо больше, в зависимости от вашей деятельности, нужно просто об этом призадумать-

ся.

В начале 2000-х годов я со своими учениками стал готовить еду и доставлять в московские офисы, тогда мы вошли в топ-10 фирм по доставке обедов. Несмотря на то, что моя группа состояла из 6 человек, мы конкурировали с крупнейшими на то время ресторанами и предприятиями общепита, и мы получали больше всех заказов. Знаете почему? Потому, что нами двигала любовь, мы готовили еду не ради того, чтобы заработать денег, а с намерением, чтобы те люди, которые сейчас сидят в офисах, могли обрести кармическую связь с Истиной, вкусив нашу еду, и чтобы они в будущем встали на путь практики. Поэтому, мы вставали раньше всех наших конкурентов, делали утреннюю садхану и приступали к готовке обедов, и у нас еда была готова к отправке раньше, чем у остальных. Конечно же, возможно ещё одна вещь сыграла решающую роль в нашей успешности – это энергетическое состояние всех нас, кто готовил и доставлял эти обеды, поскольку все мы были практикующими, это имело положительное воздействие на пищу, и люди это видимо чувствовали. Если каждый из нас хоть чуточку будет думать обо всех и приложит к этому какие-то действия, то это вызовет цепную реакцию и тогда появятся больше людей с высокими нравственными идеалами, и мы сможем взаимодействовать, чтобы построить новое общество, где понятия духовных исканий будут основополагающими.

1.4. Признаки пробуждения Кундалини. Чтобы вы пони-

мали, о чем идет речь, когда мы говорим о пробуждении, давайте немного коснёмся этого процесса. Сначала происходит активизация Кундалини. Этот процесс многие принимают за пробуждение, хотя на самом деле это только начало процесса, при котором мы испытываем некоторые физические изменения, такие как жар в области копчика или тряску тела.

«На ранних стадиях появляются пот, на средней стадии – сотрясение тела, а на последней – левитация в воздухе. Эти результаты обеспечиваются задержкой дыхания при сидении в позе лотоса». «Шандилья упанишада», 1.20

Далее идет процесс пробуждения Кундалини, при этом мы видим вспышки света в Аджня чакре с закрытыми глазами. Также у нас появляются и другие изменения – появляются различные способности – то, чего не было раньше, например вдруг мы обнаруживаем у себя способность к музыке или рисованию, может возникнуть способность видеть и слышать события будущего. Сны становятся очень яркими, и некоторые важные события мы видим во сне заранее, поскольку при пробуждении Кундалини налаживается прямая связь с астральным миром.

Также, при пробуждении Кундалини, энергия, поднявшись, начинает прочищать каналы Нади. Очищение каналов Нади происходит по разному сценарию. Если идет чистка канала Пингала, то тело нагревается, мы чувствуем жар. Это называется «очищение огнем». Если же идет чистка лунного канала Ида, то практикующий чувствует в теле холод, и это

называется «очищение водой». Здесь также уместны термины «крещение огнем» и «крещение водой». Да, это при условии, что признаков болезни при этом нет. Возникает способность слышать астральные звуки Нада, когда энергия Кундалини доходит до Анахата чакры. Если вы, читатель, когда-либо испытывали такие состояния, значит вы уже понимаете, о чем идет речь.

Есть признаки пробуждения Кундалини, а есть состояние, которое возникает уже впоследствии – тишина, внутренняя радость, наполненность, создается такое ощущение, что у тебя внутри появилось все необходимое, и ты перестаешь гоняться за внешними атрибутами жизни. И в действительности же, все что тебе нужно, оно к тебе приходит само собой.

Хочу сказать одну очень важную вещь относительно пробуждения Кундалини. Побуждение не всегда зависит от опыта практики, и даже наоборот – бывает так, что у новичка в течение месяца или двух происходит пробуждение Кундалини, а у опытных практикующих и за десять лет ничего не происходит. Связано это с различными аспектами жизни – чистотой каналов Нади и количеством благих дел, то есть той добродетели, которую практикующий накопил в прошлых жизнях и в этой жизни до начала практики. По моим наблюдениям, у практикующих с чистой душой и внутренней радостью пробуждение происходит намного быстрее. Вообще, нашей Истинной Сущности присуще три основных качества – свобода, радость и счастье. Если эти качества есть у прак-

тикующего, то это будет проявлено в характере человека. Если изначально Кундалини не удалось пробудить, хотя бы в течение года практики, то дальше будет сложнее. Поэтому очень важно вначале пути попасть к грамотному преподавателю и успеть пробудить эту мистическую энергию.

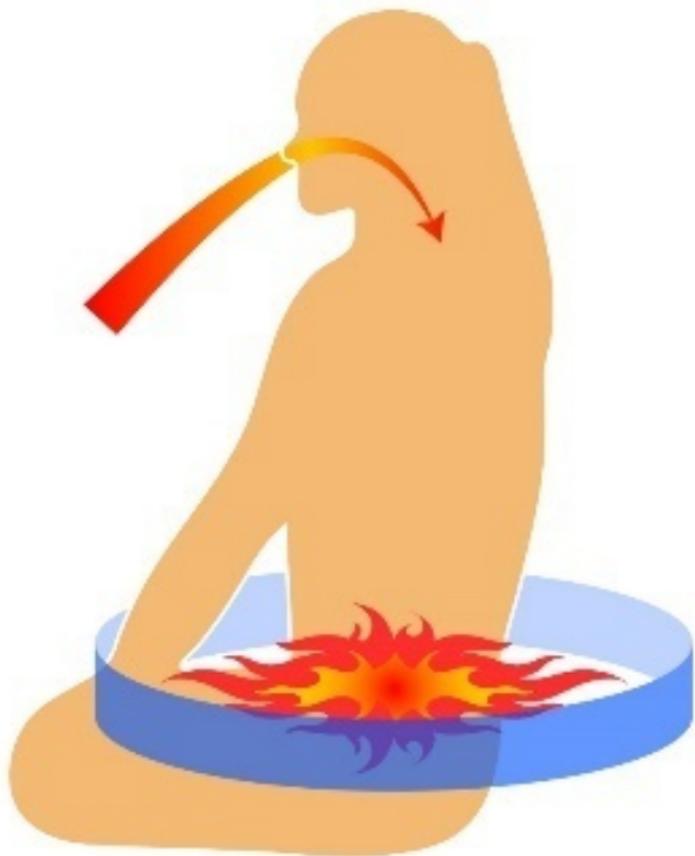
Каждый практикующий может испытывать свою гамму изменений в процессе пробуждения Кундалини, но чувство эйфории и внутреннее ощущение выхода из матрицы должно быть у всех. Когда Кундалини пробуждено, ты обретаешь себя, и внешний мир на тебя уже не так давит. Из-за того, что внешнее давление ослабевает, мы начинаем испытывать мистический опыт, в долгих медитациях мы можем увидеть прошлые жизни или другие миры. Такие опыты некоторые практикующие получают во время сна.

1.5. Цандали. Цандали это— круговорот энергии в тонком теле. До сих пор мы говорили про то, что более-менее понятно большинству практикующих – пробуждение Кундалини и подъём энергии по центральному каналу до Сахасрара чакры. Дело в том, что основная часть Кундалини здесь заканчивается, и начинается второй процесс – спускания божественного нектара по передней части тела и наполнения чакр. Это – та часть кундалини йоги, которую не донесли до практикующих, скрыли или забыли дать, и мы сейчас эту оплошность исправим. Итак, вначале мы раздуем огонь Шакти, пробудим Кундалини, поднимем её до Сахасрары, затем, когда Кундалини дойдет до макушки, оттуда начнет выделяться Нектар,

который мы спустим по передней части тела и пропитаем этим Нектаром наши чакры.

Медитация Цандали. Первый процесс

Сядьте в позу Лотоса и выпрямите спину



Представьте, что бело-голубой пояс опоясывает Вас на уровне Свадхистана-чакры, и в области этой чакры разгора-

ется оранжевое пламя

Начните выполнять Бхастрику с Махабандхой.

Делая вдох, представьте, что красное пламя распространяется вширь, до голубого пояса



Делая выдох, представляйте, что красное пламя поднимается вверх

Дышите так секунд 15-20



После полного выдоха задержите дыхание и удерживайте Джаландара-бандху, Мула-банду и Уддияна-бандху, и нагнитесь вперёд

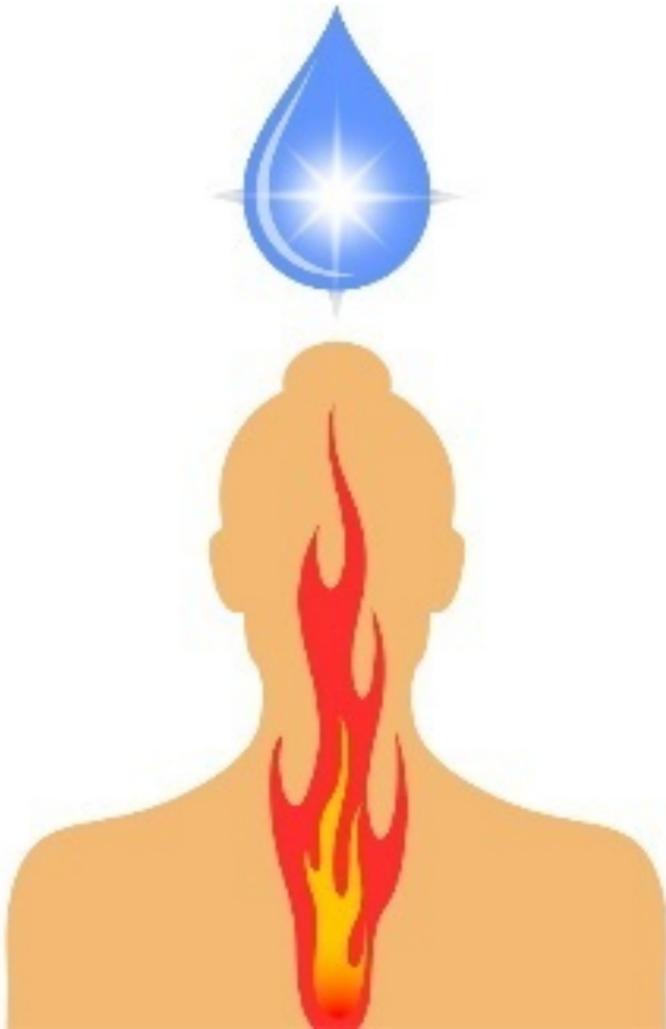
Давя обеими пятками на живот, сжимайте и разжимайте задний проход, выполняя Ашвини мудру. В это время представляйте в районе копчика красное пламя, которое распространяется вверх по спине.

Сделайте вдох, выпрямите корпус и выдох.

Во время выполнения этой практики, произносите в сво-

ей душе следующую мантру: «Ом Маха Шакти». Повторяйте первый процесс необходимое количество времени, до тех пор, пока в теле не возникнет жар.

ВТОРОЙ ПРОЦЕСС



Теперь мы прекращаем дыхание Бхастрикой и переходим к самой медитации. Представьте в районе копчика красное

пламя и заставьте его распространяться вверх.

Затем представьте, что у вас над головой висит сосуд с Нектаром и это пламя начинает расплавлять сосуд и из неё на голову капает божественный Нектар.



Этот серебристо-белый Нектар наполняет сначала Сахасрара—чакру и Аджня чакру



Затем Нектар скользит вниз, на уровень горла, наполняет и очищает Вишуддха-чакру



Затем наполняет и очищает Анахата-чакру



Далее наполняет и очищает Манипура-чакру



Скользит ещё ниже, наполняет и очищает Свадхистана-чакру.



И, в конце концов, представьте себе, что Нектар растворяется в огне вашей Муладхара-чакры.

Во время выполнения этой практики читайте следующую мантру

«Ом Маха Шакти Хам Сатиан».

Этот процесс повторяйте семь раз.

Теперь представьте, что огнем Кундалини, которое поднималось по спине, очищены пути трёх каналов и устранена карма ненависти, невежества и привязанностей, а божественный Нектар очистил и наполнил наши чакры. Итак, мы обрели нового себя, делаем вдох-выдох, возвращаемся в свое обычное состояние и открываем глаза.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.